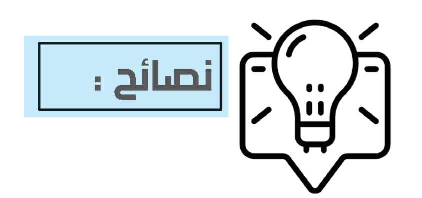
- نظام غذائي (2000سعر حراري، 1755ملغم صوديوم، 3000 ملغم بوتاسيوم، 1340 ملغم فسفور) :

- **الفطور** : تفاحة + ملعقة كبيرة عسل+ 120 غم خبز ابيض + 2 ملعقة كبيرة لبنة + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- **وجبة خفيفة** : نصف كوب حليب 1% دسم + تفاحة .
- **الغداء** : فخذة دجاج بدون جلد + كوب أرز + كوب ونصف خضار مطبوخة .
- **وجبة خفيفة** : نصف كوب لبن 3% دسم + نصف رغيف خبز ابيض .
- **العشاء** : برتقالة + شرحات خيار وفلفل حلو + 90 غم خبز ابيض + نصف كوب بطاطا مهروسة + بيضة مسلوقة + ملعقة صغيرة زيت زيتون .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخذة .